

Recetas y Consejos
6 3 7 8 5 3
1800- NESTLE
www.maggi.com.ec





RECETAS
FÁCILES, RICAS Y NUTRITIVAS
PARA TODOS LOS DÍAS



ÍNDICE

Cocinar rico y fácil todos los días es posible con estas deliciosas recetas.
Síguelas y sorprende a tu familia con deliciosos sabores cada día.
Tú y Maggi® cocinan la felicidad.





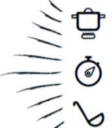
ARROZ CON JAMÓN Y ARVEJAS

INGREDIENTES:

½ cucharada de aceite
½ cebolla perla, picada en tiras finas
½ taza de jamón, picado en cubitos
2 tazas de arroz
4 tazas de agua caliente
1 cubito de **Caldo de Gallina MAGGI®**
½ taza de arvejas
Pimienta y orégano a gusto

PREPARACIÓN:

En una olla a fuego medio con aceite caliente, dora cebolla y jamón por unos segundos. Añade arroz y dora hasta que los granos empiecen a volverse un poco transparentes. Vierte el agua caliente y añade cubito de **Caldo de Gallina MAGGI®**, arvejas, orégano y remueve. Cocina tapado, hasta que el arroz esté cocido y las arvejas suaves.
Una vez listo, retira del fuego y acompaña con tu cárnico favorito.



4 porciones

40 minutos

Fácil

ES BUENO SABER:

Las arvejas tienen un alto contenido de vitamina C, y Fibra la cual te favorece al buen tránsito intestinal.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL APROXIMADA POR PORCIÓN

Energía (kcal): 270
Proteínas (g): 6.4
Carbohidratos (g): 55
Grasas totales (g): 1.6





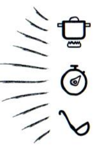
ARROZ RÁPIDO DE POLLO Y VERDURAS

INGREDIENTES:

1 cucharada de aceite
2 cucharadas de cebolla perla picada en cubitos
¼ de taza de zanahoria cocida y cortada en cubitos
¼ de taza de vainitas cocidas y picadas
½ taza de arvejas cocidas
½ taza de choclo cocido
1 sobre de **Criollita MAGGI®**
1 ½ taza de pollo cocido y cortado encubos
2 ½ tazas de arroz cocido
3 cucharadas de **Salsa de Tomate MAGGi®**
Sal al gusto

PREPARACIÓN:

En un sartén alto a fuego medio con aceite caliente, dora cebolla, zanahoria, vainitas, choclito y arveja.
Incorpora el pollo y el sobre de **Criollita MAGGI®**. Deja que tome color durante 5 minutos.
Añade arroz, **Salsa de Tomate MAGGI®** y ¼ de taza de agua.
Mezcla bien y cuando esté listo verifica sal.



8 porciones
25 minutos
Fácil

ES BUENO SABER:

El choclo tiene un alto contenido de fibra, Vitamina A, B; es usado de múltiples formas en la alimentación.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL APROXIMADA POR PORCIÓN

Energía (kcal): 278
Proteínas (g): 10
Carbohidratos (g): 40
Grasas totales (g): 7.3





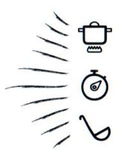
SOPA DIVERTIDA

INGREDIENTES:

½ cucharada de aceite
2 cucharadas de cebolla blanca, picada finamente
3 cucharadas de zanahoria, picada en cubitos
¼ de taza de vainitas, picadas
4 tazas de agua caliente
1 sobre de **Sopa de Pollo con Letras MAGGI®**
½ cucharadita de cilantro, picado finamente

PREPARACIÓN:

En una olla con aceite caliente a fuego medio dora cebolla, zanahoria y vainitas por 3 minutos.
Añade agua caliente y el sobre de **Sopa de Pollo con Letras MAGGI®**.
Deja cocer de 7 a 10 minutos.
Una vez que la sopa esté lista, antes de servir, añade cilantro.



5 porciones
15 minutos
Fácil

ES BUENO SABER:

Controla la cantidad de sal en tus comidas. Sustitúyela por hierbas aromáticas, limón o especias que aporten un toque de sabor a tus platos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL APROXIMADA POR PORCIÓN

Energía (kcal): 35
Proteínas (g): 1.1
Carbohidratos (g): 7.7
Grasas totales (g): 0.2



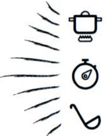
CREMA DE APIO

INGREDIENTES:

1 taza de apio, picado
¼ de taza de cebolla, picada
1 diente de ajo, picado
1 taza de **Leche Semidescremada LA LECHERA®**
1 sobre de **Crema de Pollo MAGGI®**

PREPARACIÓN:

En una cacerola con 3 tazas de agua, cocina apio, cebolla y ajo. Una vez que los vegetales estén suaves, licua la preparación por 2 minutos.
Lleva esta mezcla a una olla junto con la **Leche Semidescremada LA LECHERA®** y **Crema de Pollo MAGGI®.**
Disuelve bien y lleva a fuego medio durante los minutos que indica el empaque.
Rectifica el sabor si es necesario, sirve caliente.



5 porciones
15 minutos
Fácil

ES BUENO SABER:

Si tus hijos no son amantes de los vegetales se los puede rallar o se pueden servir en forma de crema, no notarán que se los están comiendo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL APROXIMADA POR PORCIÓN

Energía (kcal):	80
Proteínas (g):	3.7
Carbohidratos (g):	14
Grasas totales (g):	1.2



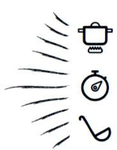
SOPA DE COSTILLA Y ACELGA

INGREDIENTES:

1 cucharada de aceite
2 tiras de costillas de cerdo, cortadas
1 cucharadita de **La Sazón MAGGI®**
1 cucharada de cebolla, picada en cubitos
6 tazas de agua caliente
1 sobre de **Sopa de Pollo con Fideos MAGGI®**
1 taza de acelga, bien lavada y picada

PREPARACIÓN:

En una olla con aceite caliente dora las costillas untadas previamente **La Sazón MAGGI®**. Dora por 3 minutos hasta que vayan adoptando un color café, añade cebolla y dora por 5 minutos más.
Incorpora el agua y deja cocer por 10 minutos. Agrega el sobre de **Sopa de Pollo con Fideos MAGGI®** y la acelga.
Después de 10 minutos y una vez que la costilla esté suave, sirve la sopa caliente.



5 porciones
40 minutos
Fácil

ES BUENO SABER:

Los vegetales son uno de los grupos de alimentos más importantes en el consumo de la dieta: generan saciedad, son bajos en aporte energético y son una excelente fuente de vitaminas y minerales.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL APROXIMADA POR PORCIÓN

Energía (kcal):	104
Proteínas (g):	4.9
Carbohidratos (g):	7.4
Grasas totales (g):	6.2





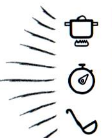
SOPA CON COSTILLA Y HABAS

INGREDIENTES:

½ cucharada de aceite
½ taza de costilla de cerdo o res, cortada
½ rama de cebolla blanca, picada finamente
½ taza de habichuelas o habas
1 taza de yuca pelada y picada en cubitos
1 choclo, cortado en 4 pedazos
1 sobre de **Sopa de Pollo con Fideos MAGGI®**
1 cucharada de cilantro, picado finamente
Sal al gusto

PREPARACIÓN:

En una cacerola a fuego medio con aceite caliente, dora la costilla junto con la cebolla blanca.
Añade 1 ½ litros de agua junto con las habas, yuca y choclo. Deja cocer durante 20 minutos.
Incorpora el sobre de **Sopa de Pollo con Fideos MAGGI®**.
Una vez que el fideo esté cocido, añade cilantro y rectifica sal si es necesario antes de servir.



5 porciones
30 minutos
Fácil

ES BUENO SABER:

Elaborar horarios fijos de comida proporciona al organismo suficiente energía, evitando así las comidas copiosas cuando tienes ayunos prolongados.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL APROXIMADA POR PORCIÓN

Energía (kcal):	146
Proteínas (g):	4.5
Carbohidratos (g):	20
Grasas totales (g):	5.5





BOLITAS DE PAPA RELLENA

INGREDIENTES:

Para las bolitas:
6 tazas de agua
4 tazas de papas, peladas y picadas en cubos
2 cubitos de **Caldo de Gallina MAGGI®**
1 huevo
1 cucharada de perejil, picado finamente

Para relleno:
½ cucharada de aceite
½ cebolla, picada en cubitos
1 diente de ajo, picado finamente
1 taza de carne molida de res
1 cucharada de **Mostaza MAGGI®**
1 cucharadita de perejil, picado finamente
½ taza de queso amarillo, en cubos

Para la apanadura:
½ taza de harina
3 huevos batidos
1 taza de **Galletas RICAS®** molidas

PREPARACIÓN:

En una olla con agua fría coloca las papas a fuego medio y cocínalas con los cubito de **Caldo de Gallina MAGGI®**. Una vez que las papas estén suaves, retíralas, aplástalas y añade el huevo batido.
Mezcla e incorpora perejil picado a la masa que debe ser consistente. Deja reposar.
Mientras tanto en una sartén a fuego medio con aceite caliente dora cebolla, ajo, carne molida, **Mostaza MAGGI®** y perejil por 8 minutos. Verifica el sabor y deja enfriar.
Forma bolitas con la masa de papa y en el centro coloca un cubito de queso y una porción de relleno. Ciérralas con cuidado y dejamos reposar.
Pasa las bolitas de papa por harina, huevo batido y miga de **Galletas RICAS®**. Dóralas en aceite y cuando estén listas sirve.

10 porciones
40 minutos
Fácil

ES BUENO SABER:

Realizar 5 comidas al día evita que el cuerpo pase mucho tiempo en ayuno, disminuye la ansiedad, mejora el rendimiento mental y físico y controla el peso corporal.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL APROXIMADA POR PORCIÓN

Energía (kcal):	196
Proteínas (g):	9.8
Carbohidratos (g):	23
Grasas totales (g):	6.9



FIDEOS ESTOFADOS

INGREDIENTES:

2 cucharadas de aceite
½ cebolla perla, picada en cubitos
½ zanahoria, pelada y picada en cubitos
2 tazas de carne de res, picada en cubitos (aproximadamente 1 libra)
1 sobre de **Criollita MAGGI®**
½ taza de **Salsa de Tomate MAGGI®**
1 taza de agua caliente
½ taza de arvejas, cocidas
1 cucharadita de perejil, picado finamente

Para cocinar la pasta:

1 paquete de pasta corta (espirales, tornillos, coditos)
2 tazas de agua hirviendo
1 hoja de laurel
Sal y pimienta negra al gusto

PREPARACIÓN:

En una olla alta a fuego medio con aceite caliente dora cebolla, zanahoria y añade los cubitos de carne junto con la **Criollita MAGGI®**. Agrega **Salsa de Tomate MAGGI®** y agua caliente.
Deja cocer por 5 minutos y añade las arvejas. Mientras tanto en otra olla con agua hirviendo cocina la pasta con sal y una hoja de laurel; cuando esté lista según la región donde te encuentres retíralos del calor.
Añade los fideos a la olla de la carne, mezcla bien y añade perejil para terminar.

6 porciones
30 minutos
Fácil

ES BUENO SABER:

El tomate contiene gran cantidad de licopeno, antioxidante que se puede encontrar incluso en productos de tomate procesados con calor, como la salsa de tomate.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL APROXIMADA POR PORCIÓN

Energía (kcal): 302
Proteínas (g): 22
Carbohidratos (g): 32
Grasas totales (g): 8.4



SOPA DE VERDE

INGREDIENTES:

1 cucharadita de mantequilla
¼ de taza de cebolla, picada en cuadritos
2 cucharadas de pimiento verde, picado en cuadritos
1 litro de agua
1 sobre de **Sopa de Pollo con Arroz MAGGI®**
1 taza de plátano verde, cocido y cortado en rodajas
1 cucharada de cilantro, picado finamente

PREPARACIÓN:

En una cacerola con la mantequilla derretida, dora la cebolla y pimento verde durante 3 minutos a fuego medio.
Incorpora el agua y una vez que hierva añade el sobre de **Sopa de Pollo con Arroz MAGGI®**, verdes y deja cocer el tiempo que indica el empaque.
Para terminar añade cilantro y listo. Sirve caliente.



6 porciones
20 minutos
Fácil

ES BUENO SABER:

Las leguminosas (granos secos como fréjol, lenteja, arveja, etc.) aportan energía, proteínas y vitaminas del complejo B.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL APROXIMADA POR PORCIÓN

Energía (kcal): 89
Proteínas (g): 1.5
Carbohidratos (g): 19
Grasas totales (g): 1.3





ROLLOS DE PESCADO CROCANTE

INGREDIENTES:

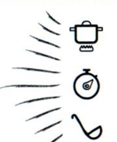
4 filetes de pescado, tilapia o lenguado
2 sobres de **Criollita MAGGI®**
4 lonjas de tocineta ahumada

Para la salsa:
2 cucharadas de margarina
1 cucharada de harina de trigo
¼ de taza de **Leche Semidescremada LA LECHERA®**
½ cucharadita de eneldo fresco
½ cucharadita de sal
½ cucharadita de pimienta negra molida

Para acompañar:
2 cebollas moradas, picadas en rodajas
1 cucharada de margarina

PREPARACIÓN:

Sazona los filetes de pescado con **Criollita MAGGI®** y colócalos sobre cada lonja de tocino. Enrolla y asegura con palillos.
En una sartén a fuego medio, dóralos por 3 minutos. Una vez que el tocino, cambie de color; llévalos al horno pre-calentado a 200°C por 7 minutos más. Cuando esté listo, retira los palillos y reserva.
Mientras tanto en una cacerola a fuego bajo derrite margarina y añade harina. Mezcla y poco a poco añade **Leche Semidescremada LA LECHERA®**, sin dejar de mezclar forma una salsa blanca.
Cuando esté espesa y sin grumos, sazona con sal, pimienta y eneldo. En una sartén con la margarina restante, saltea las cebollas y salpimienta.
Para servir coloca una base de cebollas y los rollitos de pescado. Baña con la salsa y listo.



4 porciones
30 minutos
Fácil

INFORMACIÓN NUTRICIONAL APROXIMADA POR PORCIÓN

Energía (kcal):	185
Proteínas (g):	13
Carbohidratos (g):	4.9
Grasas totales (g):	12

ES BUENO SABER:

Recuerda que parte de una alimentación balanceada, es incluir en el menú semanal por lo menos 2 veces pescados. Para aprovechar su aporte de Omega 3.





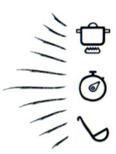
ENSALADA RUSA

INGREDIENTES:

1 cubito de **Caldo de Gallina MAGGI®**
2 tazas de agua
5 papas, peladas y picadas en cubitos
¼ de taza de arveja, cocidas
¼ de taza de zanahoria, picada en cubitos y cocidas
¼ de taza de choclito, cocido
¼ de taza de **Mayonesa MAGGI®**
Sal y pimienta negra al gusto

PREPARACIÓN:

En una cacerola con agua hirviendo a fuego medio, coloca el **Caldo de Gallina MAGGI®** y cocina las papas. Una vez que estén suaves, retira del líquido caliente y reserva.
En un tazón coloca papas cocidas frías, arveja, zanahoria y choclito. Mezcla y añade **Mayonesa MAGGI®**. Sazona con sal y pimienta y sirve.



7 porciones
45 minutos
Fácil

INFORMACIÓN NUTRICIONAL APROXIMADA POR PORCIÓN

Energía (kcal):	97
Proteínas (g):	1.5
Carbohidratos (g):	13
Grasas totales (g):	4.6

ES BUENO SABER:

Se recomienda que entre el 45 a 65% de las calorías deben provenir de los carbohidratos. Alimentos ricos en carbohidratos son: cereales, leguminosas, frutas, verduras, tubérculos.





AREPAS

INGREDIENTES:

4 tazas de harina de maíz, pre-cocida
2 cucharadas de azúcar
1 sobre de **Criollita MAGGI®**
3½ tazas de **Leche Entera LA LECHERA®** tibia
2½ tazas de agua tibia
2 cucharadas de mantequilla
1½ taza de queso fresco, rallado

PREPARACIÓN:

En un tazón mezcla harina, azúcar y **Criollita MAGGI®**. Incorpora **Leche Entera LA LECHERA®** y poco a poco el agua.
Mezcla bien y forma una masa con consistencia. Agrega mantequilla y debes obtener una masa sin grumos, deja reposar 5 minutos.
Con la masa forma bolitas medianas, forma discos con la ayuda de tus manos y coloca en el centro una porción de queso rallado. Cierra con otro disco de masa.
Sobre una plancha o tostador a fuego medio dora las arepas por todos sus lados. Sirve caliente con tus guarniciones favoritas.

20 porciones
30 minutos
Fácil

ES BUENO SABER:

El contenido de fibra en el choclo nos brinda la sensación de saciedad o llenura y ayuda a evitar los problemas de estreñimiento intestinal.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL APROXIMADA POR PORCIÓN

Energía (kcal): 115
Proteínas (g): 2.3
Carbohidratos (g): 21
Grasas totales (g): 2.7





ENSALADA CON GARBANZO Y VAINITA

INGREDIENTES:

Para la ensalada:
4 tazas de papas peladas y cortadas en cubos
½ taza de cebolla, picada en cuadritos
1 taza de vainitas, cocidas y picadas
2 tazas de garbanzos en conserva
½ taza de pimiento rojo, picado en cubitos
1 sobre de **Criollita MAGGI®**

Para la salsa:
1 cucharadita de orégano
½ taza de **Mayonesa MAGGI®**
½ cucharadita de pimienta negra molida

PREPARACIÓN:

En un tazón mezcla todos los ingredientes de la ensalada y sazona con el sobre de **Criollita MAGGI®.**
Para la salsa, mezcla **Mayonesa MAGGI®** con el resto de ingredientes, agrega a la mezcla del paso 1. Sirve fría.



6 porciones
15 minutos
Fácil

ES BUENO SABER:

Las leguminosas aportan fibra, energía, vitaminas del complejo B y minerales (calcio, fósforo, hierro).

INFORMACIÓN NUTRICIONAL APROXIMADA POR PORCIÓN

Energía (kcal): 202
Proteínas (g): 4.7
Carbohidratos (g): 28
Grasas totales (g): 8.2


Maggi®
Crema de Tomate a la mexicana
20 min.
5 porciones
fácil



Crema de Tomate a la mexicana

Ingredientes

3 cucharadas de aceite
2 cucharadas de cebolla perla picada finita
1 ajo picado
1 sobre de **Crema de Tomate MAGGI®**
½ aguacate
1 cucharada de crema agria
Tortillas de maíz fritas para decorar



Preparación

1. Prepara un refrito con el aceite caliente, cebolla y ajo hasta que la cebolla esté cristalina.
2. En la misma olla coloca la cantidad de agua fría que dice en el empaque de la **Crema de Tomate MAGGI®** y disuelve en su totalidad.
3. Cocina el tiempo indicado en el empaque, hasta que espese.
4. Coloca en un plato y acompaña con aguacate picado en cubos, tortillas de maíz fritas y un poco de crema agria.

¡Disfruta esta deliciosa Crema de Tomate a la mexicana!

Información nutricional aproximada por porción:
Energía 137 Kcal / Proteínas 5 g
Carbohidratos 18 g / Grasas 5 g

